



豚ヒレ肉の巻きずし

柔らかく、甘辛い豚ヒレ肉を食べ応えのある一品に！

[材料] 2～3人分

豚ヒレ肉 ————— 200g
 サンチュ・焼きのり ——— 各3枚
 桜しょうが ————— 適量
 ご飯 ————— 2合
 小麦粉
 マヨネーズ } 適量
 塩・こしょう

合わせ調味料

酒・みりん } 各大さじ1
 濃口しょうゆ

すし酢

米酢 ————— 大さじ4
 砂糖 ————— 大さじ3
 塩 ————— 大さじ1

[作り方]

すし飯を作る。

1

- ① 熱いご飯2合にすし酢の調味料を入れて、切るように混ぜる。
(木製のおけとしゃもじを使うとよい。)
- ② うちわなどであおいで急いで冷まし、ご飯につやを出す。

豚ヒレ肉を焼く。

2

- ① 酒・みりん・濃口しょうゆを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ② 1cmの棒切りにした豚ヒレ肉に、塩・こしょうで下味をつける。
さらに小麦粉をふり、はたいて薄化粧にする。
- ③ 油は使わず、よく熱したフライパンで②を両面焼く。
両面に焼き目がついたら、弱火にしてから①を加える。
- ④ 照り煮の後、常温で冷ましておく。

3

- ③ 手水をつけ、のりの中央から全体にすし飯を広げる。
(向こう2cmには乗せずに空けておく。)

4

- ④ 3の上にサンチュ、豚ヒレ肉、マヨネーズ、桜しょうがを順に乗せ、
最後にもう一枚サンチュを乗せる。

5

- ⑤ 空けておいたのりの部分に水をつけて巻いていく。
中央から端に向けて押さえ、形を整える。

6

- ⑥ 包丁をぬれ布巾で拭きながら、中央から順に均一に8等分に切れば完成。

